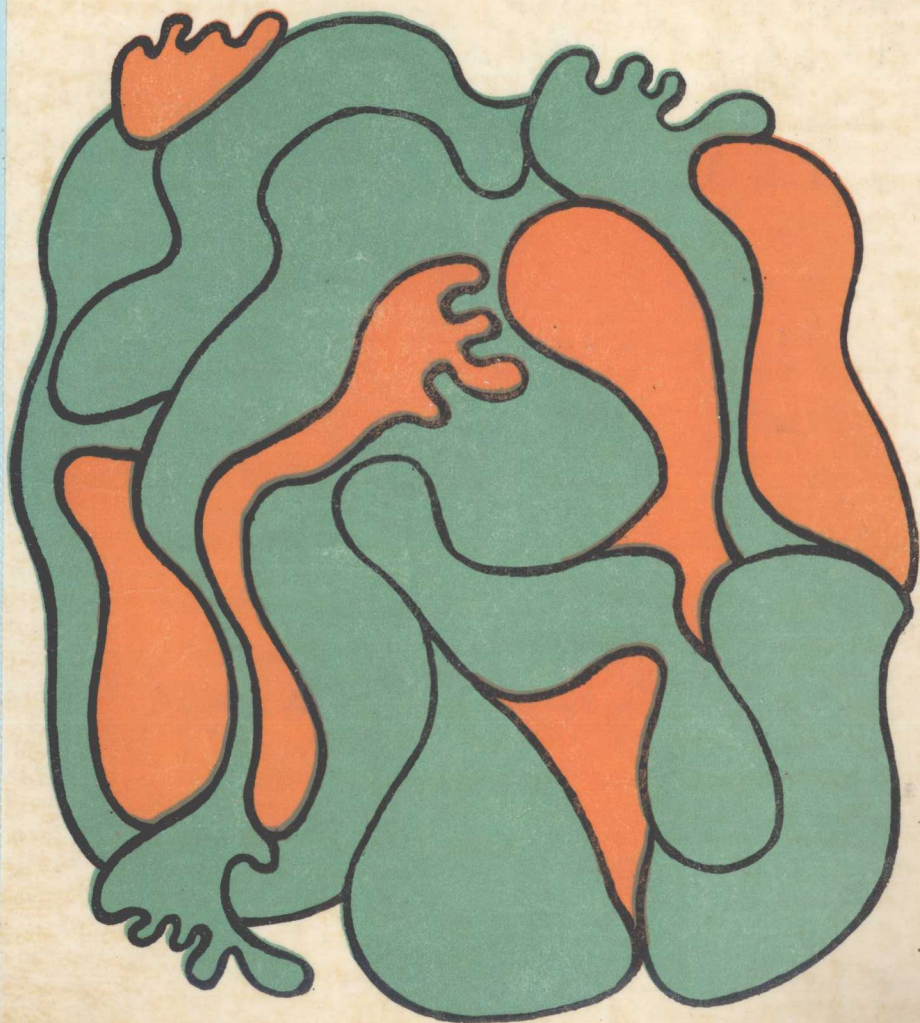


心理学

车文博 主编

50 问



辽宁人民出版社

# 心理学 150 问

---

车文博

主编

辽宁人民出版社

一九八七年·沈阳

## 序 言

每当提起心理学，人们往往有两种反映：一是感到“新奇”，什么“心理，还有个学！”二是感到“神秘”，心理学可能就是“相面术”、“唯心学”。显然，这是一种误解，心理学实际上是一门非常普通而又令人爱恋的科学。有一位科学家颇有风趣地说：“谁不学点心理学，就不让他（她）结婚。”看来，这话说得霸道，其实确有道理。因为心理学是研究人的心理活动规律的科学，是研究人的心理过程、心理状态和个性特征规律的科学，是研究客观现实在人脑中的主观映象及其能动作用规律的科学。在有关人的科学中，心理学属于研究人的一门根本性的边缘科学和前沿科学，它同人人有关、时时有关、事事有关。因此，心理学不仅具有深刻的理论意义，而且具有广泛的实用价值。国外许多信息告诉我们，心理学将日益成为科学中的“热门”，学校中的“主课”，生活中的“常识”。仅拿美国来说，当今世界各国心理学工作者共有二十万人，其中一半即十万人集中在美国。一九八三年美国心理学会共有四十个专业委员会，基本上可代表当今世界心理学的研究范围。现在美国总共约有二百种心理学杂志，五百多个心理学系，至少已有五万人以上获得了博士学位。战后，在科学工作者中间，社会科学各类专业的专家（经济学家、心理学家等）的人数增长得极其迅猛，现今其比例与自然科学和技术科学方面的专家所差无几。这是美国知识分子的职业结构的新变化。

粉碎“四人帮”后，我国也迎来了心理科学的春天。实践证明，四个现代化非常需要心理学，心理学也能够改革中随着自身的不断完善而更有效地为四个现代化服务。心理学的

知识无论对社会主义物质文明建设，还是社会主义精神文明建设都是不可缺少的，尤其对后者更为重要。比如，对当前如何加强思想政治工作的问題，就需要从多角度、全方位去研究。不仅要從哲学、政治经济学、中国近代革命史、教育学、社会学、管理学、领导学等方面去研究，还要从心理学角度去研究。只有这样，才能掌握思想政治工作的规律，实现思想政治工作的科学化，取得思想政治工作的最佳效果。

党和国家的领导很重视心理学的学习和研究，不止一次地发出号召：“各级领导干部都应学点心理学”、“宣传干部一定要懂得心理学”等等。因此，在我国也逐渐出现了一股学习和研究心理学的热潮。

遗憾的是，我们目前心理学队伍很小，心理学研究机构很少，心理学书刊也不多，远远满足不了广大读者对心理学知识的渴望。我们编写的这本《心理学150问》，试图以问答的形式，介绍一下心理学几个主要分支的某些知识，力争做到有理、有趣、有用，为心理科学的普及做点有益的工作。

参加本书编写的有北京大学、吉林大学、厦门大学、山西大学、宁夏大学、东北师范大学、辽宁师范大学、内蒙古师范大学、吉林师范学院、中央民族学院、白求恩医科大学、沈阳体育学院、吉林省工交干部管理学院、长春第一汽车制造厂党校等院校的部分心理学教师。徐雅贵、李孝忠二位同志在组织稿件、编辑修改方面，做了许多工作，致使我的定稿工作得以顺利进行。黄冬梅同志也协助我做了一些具体工作。

由于我们的水平有限，加上时间紧迫，问题、缺点也在所难免，请同行、读者予以批评指正！

车 文 博

一九八六年五月一日于吉林大学哲学系

# 目 录

序 言 .....	1
-----------	---

## 一、普通心理学

1. 人的心理是神秘莫测的吗? .....	3
2. 为什么说心理学是既古老又年轻的一门科学呢? .....	6
3. 心理学有多少分支学科? .....	8
4. 当前国外心理学都有哪些特点? .....	9
5. 为什么说心理学未来很可能成为一门带头的科学? .....	13
6. “心理定势”有什么作用? .....	16
7. 什么是偏见? .....	19
8. 视觉后象有什么作用? .....	21
9. 剥夺了感觉之后,人的心理会是怎样的? .....	24
10. 什么是马赫带现象? .....	26
11. 为什么会出现“骑驴找驴”的现象? .....	29
12. 什么是斯特鲁效应? .....	31
13. 心理旋转证明了什么心理现象? .....	33
14. 道听途说的东西为什么不可信? .....	36
15. 小孩记忆力比大人记忆力好吗? .....	38
16. 记忆有没有技巧? .....	40
17. 怎样发挥大脑的潜力? .....	42
18. 怎样捕捉灵感? .....	45
19. 创造性思维有哪些心理特征? .....	47
20. 情绪、情感有哪些功能? .....	49
21. 智力与遗传有关吗? .....	51
22. 人的能力是天生的吗? .....	53
23. 人类的智能究竟有多大潜力? .....	56
24. 女人的智力真比男人智力低吗? .....	58
25. 什么是智力测验? .....	60
26. 你知道什么是人的气质吗? .....	62
27. 人都有哪些气质类型? .....	64

√ 28. 了解气质类型有什么实际意义? .....	65
29. 你曾经为自己的气质类型苦恼过吗? .....	66
30. 人的气质与性格有什么关系? .....	67
31. 怎样进行气质测量? .....	67
32. 如何分析一个人的性格结构? .....	71
33. 人的性格都有哪些类型? .....	73
34. 怎样判别一个人的性格? .....	76

## 二、儿童心理学

35. 为什么要进行早期教育? .....	81
36. 怎样对儿童进行早期教育? .....	83
37. 怎样识别和教育超常儿童? .....	85
38. 你知道婴儿为什么喜欢妈妈抱抱吗? .....	87
39. 多感知事物会使孩子更加聪明吗? .....	89
40. 丰富的想象是打开知识宝库的“金钥匙”吗? .....	92
41. 这为什么不叫撒谎? .....	94
42. 如何培养儿童良好的个性? .....	96
43. 你听说过猴子用尾巴换糖吃的故事吗? .....	98
44. 怎样诊断和治疗“儿童多动症”? .....	101
45. 怎样才能使儿童有良好的记忆? .....	104

## 三、青年心理学

46. 什么是青少年“过渡期”的生理心理特征? .....	109
47. 青年人爱幻想好不好? .....	119
48. 青年的情绪与情感有什么特点? .....	111
49. 怎样看待青年情绪与情感的发展是否成熟? .....	113
50. 姑娘的天性就是温柔的吗? .....	114
51. 他们为啥爱“酸脸”? .....	116
52. 青年的气质与选择职业有关系吗? .....	118
53. 青年的性格与成才有关系吗? .....	120
54. 怎样培养青年的自学能力? .....	121
55. 怎样培养青年的观察力? .....	123



56. 怎样开发青年的创造力? ..... 125
57. 青年期的自我意识是什么? ..... 127
58. 我国当代城市青年在自我意识社会化方面具有哪些行为特征? ..... 129
59. 什么是青年的性心理和性意识? ..... 130
60. 青年的性心理及意识是怎样发生发展的? ..... 131
61. 青年是怎样染上手淫恶习的? 怎样克服这种恶习? ..... 132
62. 青年同性恋是怎么回事? 为什么会发生同性恋? ..... 135
63. 什么是青春期的“神经性厌食症”? ..... 137

#### 四、老年心理学

64. 老年人各种智力都会明显衰退吗? ..... 143
65. 老年人的记忆有什么特点? ..... 145
66. 老年人怎样延缓记忆力的衰退? ..... 147
67. 老年人情绪的主要特点是什么? ..... 149
68. 老年人怎样保持良好的情绪? ..... 151
69. 你知道老年人都有哪些人格特征和人格类型吗? ..... 152

#### 五、教育心理学

70. 学习成败的归因分析对以后的学习会发生什么影响? ..... 157
71. 应该怎样对待学习竞赛? ..... 158
72. 陆钦斯的实验结果说明了什么? ..... 160
73. 什么是皮格马利翁效应? ..... 162
74. 学生有哪些学习动机? ..... 164
75. 什么是学习迁移? ..... 165
76. 如何培养和激发学生的“求知欲”? ..... 167
77. 如何对待少年的“集团性”? ..... 169
78. 如何对待少年和成人的“顶牛”现象? ..... 172
79. 什么是问题行为? ..... 174
80. 各类问题行为与年龄特点的关系怎样? ..... 176
81. 各类问题行为可以互相转化吗? ..... 177
82. 预防和矫正问题行为时要注意哪些问题? ..... 179

83. 如何诊断、鉴别过失型问题行为? .....	181
84. 矫正过失型问题行为时应注意什么问题? .....	185
85. 攻击型问题行为应怎样诊断和矫正? .....	187
86. 压抑型问题行为怎样诊断和矫正? .....	189
87. 为什么对品德不良的“后进生”更需要尊重? .....	191
88. 什么是“学校恐怖症”? .....	192

## 六、医学心理学

89. 心理紧张是怎么一回事? .....	199
90. 心理紧张都是坏事吗? .....	200
91. 如何控制过度的心理紧张? .....	202
92. 什么是“自我防御机制”? .....	205
93. 血压和心率可以随意升降吗? .....	207
94. 什么是行为疗法? .....	208
95. 什么是生物反馈疗法? .....	211
96. 好生气有碍健康吗? .....	212

## 七、犯罪心理学

97. 初犯心理有哪些特点? .....	217
98. 什么是变态人格? .....	218
99. 怪癖性变态人格犯罪是怎么回事? .....	219
100. 精神病人造成危害结果的, 负不负刑事责任? .....	220
101. 醉酒的人犯罪, 为什么应当负刑事责任? .....	221
102. 预审中案犯的一般心理特点是什么? .....	222
103. 罪犯在劳改过程中的心理有什么特点? .....	223
104. 激情犯罪是怎么回事? .....	224
105. 家庭因素对于青少年犯罪有多大影响? .....	226
106. 青少年犯罪心理产生的内部原因有哪些? .....	228
107. 什么叫做犯罪行为的准备? .....	230
108. 犯罪的心理原动力理论是什么? .....	231
109. 为什么少女犯罪中的性罪错的比率高? .....	233



## 八、管理心理学

110. 为什么条件变坏反倒提高了生产率? ..... 239
111. X、Y、Z理论是怎么回事儿? ..... 241
112. 何谓马斯洛的需要层级理论? ..... 243
113. 为什么会“破罐子破摔”呢? ..... 246
114. 同样的人为什么会取得不同的成绩? ..... 247
115. 同样是五元钱的奖金,用在一个人身上,为什么会  
产生不同的结果? ..... 249
116. 奖金是万能的吗? ..... 251
117. 职工在日常工作中只有满意和不满吗? ..... 251
118. 一个先进工作者为什么会突然落后了? ..... 253
119. 主人为什么会不主事呢? ..... 255
120. 为什么“一包就灵”? ..... 256
121. 奖惩为什么一定要分明? ..... 257
122. 人们为什么都愿“随大流儿”? ..... 259
123. 音乐能提高劳动生产率吗? ..... 260
124. 什么样的目标对人的激励作用大? ..... 262
125. 为什么说“人不可貌相”? ..... 264
126. 怎样提高企业的生产率? ..... 266
127. 你知道顾客有哪些心理类型吗? ..... 269
128. 你知道营业员都有哪些心理类型吗? ..... 270
129. 商品如何摆放好? ..... 271
130. 商品和广告用什么颜色才能引起人们的兴趣? ..... 273
131. 微笑服务好处多 ..... 275
132. 怎样做好微笑服务? ..... 276

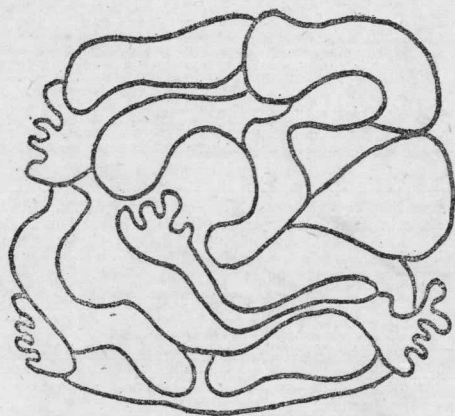
## 九、运动心理学

133. 什么是心理训练? ..... 283
134. 什么是想象训练? ..... 284
135. 什么是放松训练? ..... 287
136. 什么是自我暗示训练? ..... 288

137. 什么是集中注意力训练? .....	290
138. 什么是模拟训练? .....	292
139. 在竞赛中运动员经常运用哪些战术心理原则? .....	293
140. 怎样成为李宁式的运动员? .....	296
141. 有时为什么会出现成绩下降现象? .....	297
142. 斯通斯为什么在跳高前直点头? .....	299
143. 利用动觉表象训练能提高运动成绩吗? .....	301
144. 怎样利用表象法锻炼健美? .....	302

### 十、弱智儿童心理学

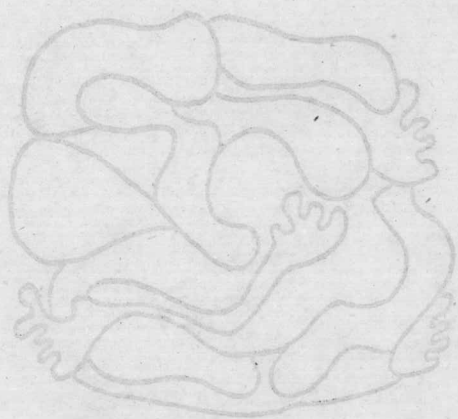
145. 什么是弱智儿童? .....	307
146. 弱智儿童早期在行为上有哪些表现? .....	308
147. 你知道有一种简易而有效的小儿智能测验吗? .....	309
148. 你知道世界上第一个儿童智力量表的内容与用法吗? .....	311
149. 苏联是怎样评价弱智儿童学习能力的? .....	312
150. 弱智儿童在学习上有哪些弱点? .....	313



---

—  
普通  
心理学

---



---

—  
普  
野  
心

---

1. 人的心理是神秘莫测的吗？  
不可否认，人的心理是极其复杂的。人不仅能够认识客观世界，产生各种各样的情感体验，还能根据对事物及其规律性的认识，自觉地改造客观世界，造福于人类。

人的心理的复杂性，还表现在另一个方面：这就是人的心理不具形体性。心理现象与物理现象不同，它无法直接观察到，更无法用尺量或用秤称。

恩格斯把人的心理誉为“地球上最美的花朵”。世界上最复杂的东西，莫过于人的心理。尽管电子计算机和机器人都是很复杂的，但它们都是人的心理活动的产物，都是人的智力活动的结晶。人的心理现象，尽管是复杂多变的，但它并不是神秘莫测的，仍然是可以认识的。

那么，怎样去认识和研究人的心理呢？由于心理现象不具形体性，无法直接观察得到，因此，在研究人的心理活动时，人们首先就把注意力集中到人的外部行为活动和面部表情上。例如，教师上课时，通过学生的面部表情可以了解学生对讲课内容的接受情况；下课后，通过学生的作业分析，可以了解到他们对讲授内容理解的深度和广度。

为了更好地说明问题，在这里，让我们引用《大众心理学》一九八三年第一期上的一篇生动的报道来加以说明：

一天下午，南京路上某服装店营业员小叶正在女裤柜台当班。柜台前来了三位顾客。一位是头发花白的老太太，她身后

跟着一对手挽手的青年男女。

小叶见来了顾客，就热情地迎上去打招呼，“你们要买些什么？”老太太先回头对这对青年男女说：“这里货色多，你们仔细看看，拣一条称心满意的。”男青年说：“好好，还是让小李自己挑吧，她喜欢哪一条就挑哪一条。”那个叫小李的姑娘腼腆地说：“还是妈妈先看看再说。”

小叶明白了，这是老太太为未来儿媳妇买裤子。她指着挂在货架上各式各样的裤子说：“这些样品都有现货供应，你们喜欢哪一条我拿给你们看看。”三个人都抬头观看。这时，小叶发现，老太太的目光老是停留在那几条二十元左右的裤子上，而姑娘却目不转睛地盯住了那几条四五十元的裤子。那个男青年的眼睛一会儿望望裤子，一会儿又望望老太太和姑娘，脸上露出一丝不安的神色。

几分钟过去了，三个人谁也没开口，柜台前的空气显得有些紧张了。细心的小叶从他们的目光和表情中捉摸着这三位顾客的心理状态。看来，老太太想节约一点，而姑娘则想不惜破费买条高档的裤子。但两人谁也不好意思先开口。那个男青年左右为难，既怕买了便宜的得罪女友，又怕买了高档的得罪母亲。

分析了这三位顾客的心理状态后，小叶当机立断地打破了沉默，先对老太太说：“这种二十元上下的裤子，虽然价钱便宜，经济实惠，但都是用混纺料制成的，一般穿还可以，如果要求高一些恐怕就不能使人满意了。”接着她又对姑娘说：

“这种四五十元一条的裤子，是用进口毛料制成的，虽然质量好，做工精细，但颜色都比较深，式样也老了一点，青年姑娘穿恐怕不太合适。”说着，她取出一条三十几元的米黄色花呢裤子说：“这是用国产全毛花呢制成的，质量不错，式样也新



颖，而且这种米黄色又是今年的流行色，高雅富丽，落落大方，姑娘们穿了更能显示出青春的活力，你就不妨试穿一下。”小叶的一席话使气氛顿时活跃起来，姑娘喜形于色，老太太眉开眼笑，男青年化忧为乐。

从这则报道中，我们清楚地看到营业员小叶善于察言观色，能从顾客的眼神、语言、表情及穿着打扮中分析他们的心理活动，掌握心理状态。

人的行为活动（包括人的面部表情），这决不是无缘无故产生的。活动在任何情况下都由一定的刺激所引起。活动本身不是别的，它只不过是对某种刺激的特定反应。当然，人所能接受的刺激是多种多样的，有外界环境的各种刺激。如光的刺激、声的刺激，也有来自身体内部的刺激，如饥饿、头疼，等等。

在刺激与反应之间，存在着一定的因果联系。没有刺激就不会有反应活动，这是唯物主义的观点。但是，也要看到，刺激与反应之间的联系并不是直接的、机械的联系。同一个刺激在不同人身上所引起的活动，是不尽相同的；就是同一个人不同的时间、地点和条件下的反应活动也绝不会是相同的。人的行为活动很明显地要受个人心理活动的支配和调节。

还必须看到，人是有意意识的。在一些情况下，人们可以有意识地掩盖自己的某些心理活动，甚至作出一些与内心不相符合的外部假象。例如，有的人对你微笑，这可能意味着他对你尊敬、有好感，也可能意味着他在内心嘲笑着你的愚蠢，甚至还可能在微笑的背后，在忌妒你、骂你。因此，当我们根据直接观察到的行为去分析某种心理活动时，必须非常谨慎，不可光看外部表面现象。

这样看来，是否人的心理又成为神秘莫测、不可捉摸，无

法研究了昵？不是的。既然人的各种心理现象是由客观事物引起的，它总会在行为上有所表现。即使直接的表现受到掩盖，它也会间接地在其他方面有所流露。人可以被一次假象、两次假象所蒙蔽，第三次就可能识破它。人们可以一次上当、两次上当，但总不能回回上当受骗。因此，通过长期地、全面系统地观察和分析，我们仍然可以对一个人的心理活动和个性特征有所了解。这就是我们平常所说的“路遥知马力，日久见人心”。天长日久，我们就可以掌握一个人的心理。学点心理学，可以帮助我们提高观察力、识别力，更好地了解和掌握人的心理活动规律。

## 2. 为什么说心理学是既古老又年轻的一门科学呢？

说心理学古老，是因为从远古时代起，人们就开始探讨感觉、思维、记忆、睡梦等一系列心理现象，至今已有几千年了。

古希腊的哲学家亚里士多德，写过一本《灵魂论》，探讨肉体 and 灵魂的关系，成为最古老的一本“心理学”著作。他认为不仅人有灵魂，而且动植物也有灵魂，人的灵魂是由植物、动物的灵魂变化而成的。在中世纪时期，意大利的神学家、哲学家阿奎那曾经把心理学拖到上帝那里，拖进烦琐哲学的泥坑。

欧洲文艺复兴之后，心理学思想逐渐摆脱唯心主义而转向科学。法国的笛卡尔，首先从生理上来解释心理现象，他认为，灵魂和身体发生交感作用的位置是人脑的松果腺。英国的洛克认为人的心灵原来象一块白板，人的知识和观念都是从后天经验中获得的。但他认为知识和观念有两个来源：一是从外部经验、感觉而来的；一是由内省而来的。德国的赫尔巴特认为，道德教育，要从内心出发，加以引导，才能形成完整的人

格。他提出学习要注意记述、分析等，积极探索各种心理活动的规律。

在我国，春秋战国时期，许多学者也论争过心、性等问题。如孔子认为“性相近也，习相远也”，“唯上智与下愚不移”。孟子认为“人无有不善，水无有不下”，提出性善论。而荀子提出性恶，认为“人之性恶，其善者伪也。”孔子、孟子和荀子在教育心理学方面还发表过一些有价值的思想。如孔子认为“不愤不启，不悱不发，举一隅不以三隅反，则不复也”，“学而不思则罔，思而不学则殆”。孟子反对“揠苗助长”的教育方法。荀子认为“蓬生麻中，不扶自直”，“青出于蓝，而胜于蓝”等格言，都是对心理现象的积极探索。

我国汉代以前的医学著作《素问》中写道：“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”等，说明了情绪与健康的关系。

我国古代兵法强调“攻心为上”。韩信以此设计了“四面楚歌声”，起了瓦解楚的军心的作用。兵书上说：“兵不厌诈”，诸葛亮就用“空城计”巧退司马懿大军。

不论在外国还是在我国，从古代起就有关于心理学方面的论述，在这个意义上心理学是一门古老的科学。但是，它还未独立成为一门系统的科学，长期依附在哲学或其他学科里。直到十九世纪中叶以后，自然科学的发展，特别是化学、生理学等的发展，促进了心理学转向自然科学的发展。德国的生理学家冯特(Wilhelm Wundt 一八三二—一九二〇年)除自己进行系统地实验研究外，还把当时已有的关于心理学的资料加以收集整理，于一八六二年首次提出“实验心理学”的名称。一八六七年他在德国海德堡大学正式开设《生理心理学》的课程，出版《生理心理学纲要》。一八七九年他在莱比锡大学成立了世界上第一个心理学实验室，并创办了心理学专业杂志，刊登研